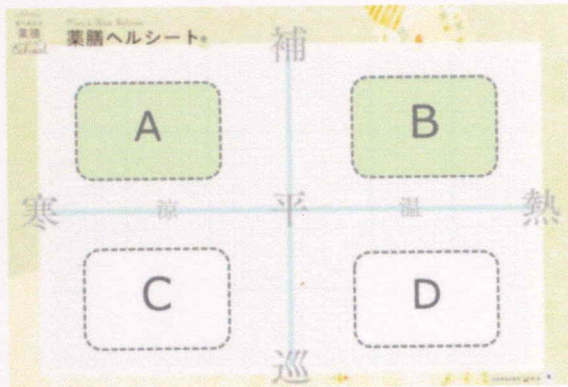


21 薬膳とは？簡潔に説明しましょう

身近な食材等を用い、食材の効能とともに、季節や風土、各人の体質等を考慮し、全体の調和を図り作られた「食膳」という。食膳は、東洋医学をベースに考えられた「食の理論」で健康維持・増進を目的にしている。

22

① A～Dそれぞれに入る食材を思いつくものを書けるだけ記入しましょう



- A 牛乳・ヨーグルト・リンゴ・あさり・たこ・たけのこ・ふき・みかん・オクラ・かに・ほうれん草・ナス・しいたけ・キウイ・トマト・しめじ・ほととぎす・人参・レタス・れんこん・そば・豆腐
- B 牛肉・豚肉・鶏肉・羊肉・あじ・かき・えび・フルミ・桃・さくらんぼ・魚肝油・もち米・くり・アユ・マグロ・黒砂糖・梅干し・松の実・かぼちゃ・うなぎ
- C のり・昆布・自然塩・ひじき・ターメリック・コーヒー・ココア・緑茶・どくだみ・大根(生)・ごぼう・セロリ・ミント・ゴーヤ・とんがり・セリ・アロエ
- D ネギ・らっきょう・パクチー・パセリ・しょうが・にんにく・クローブ・ニラ・ナツメグ・酒・陳皮・よもぎ・とうもろこし・シシモン・大葉・玉ねぎ・三つ葉・味噌・きんかん・うど・みょうが

② A～Dそれぞれが摂取過多になった場合に、どのような体調になることが考えられますか？下記から選んで記入しましょう

A (H) B (E) C (G) D (F)

E : イライラする F : 乾燥する
G : 頻尿になる H : 足が冷える